血管の脈潰と話そ。~第2回~

【問い合わせ先】

健康推進課 健康づくり班 252-9282

今年の目標は「歩いてみよう」

2024年になりました。健康維持のため、生活の中に運動する時 間を作ってみてはどうでしょうか。

高知県は「日本一歩かない県」と言われていて、平均歩数は、男 性5647歩/日、女性5840歩/日となっています。「第3次健 康日本21」では、日常生活での歩数増加を目指していて、目標値 を、20歳~64歳は8000歩/日、65歳以上は6000歩/日と しています。

暮らしの中で意識して、歩く機会を作ってみませんか?例えば、 エレベーターではなく、階段を選んだり、座る時間を短くすること を意識してみましょう。



血管の妖精 ☆ カミーナ糖尿病予防啓発イメージキャラクタ:



最近、運動不足だから何かやってみようかしら。

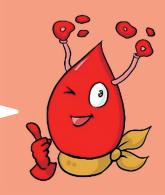
この前、試しに香美市役所の1階から5階までの階段の昇降と各階の廊下を端から 端まで歩いてみました。かかった時間は10分ほど。歩き終わった後は体がぽかぽか して、気持ちもすっきりしました。1日10分ぐらいなら歩けそうだと分かったけれ ど、続けられるかしら。

(香美市役所職員 30代 女性)

目標を立ててみるといいね!

無理なく達成できる目標を、できるだけ明確に立てることが 長続きのコツだよ♪それに、目標を紙に書いたり、同じ目標の 仲間をつくると、励みや楽しみが増えて長続きできそうだね。

ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪が燃焼するから、体脂 肪を減少させる効果や血管の老化を防ぐよ。また、新陳代謝が 促されることで、リフレッシュ効果や骨密度を増やして骨粗鬆 症の予防にもなるよ。





香美市には、ウォーキングコースになる場所もたくさんありそ うだね。四季折々のきれいな景色や道端の草花をみたり、仲間と おしゃべりを楽しみながらウォーキングをするのもいいね!

自分に合ったウォーキングコースを見つけて、無理なく楽しみ ながらやってみてね♪







送が決定したとのニュースです。 主人公にした「あんぱん」の放 主人公にした「あんぱん」の放 を が決定したとのニュースです。 より、香美市にとって喜ばしいして1週間後の20日に、NHKとかし先生の10回忌でした。それのでは、のは、のは、それのでは、「おり、「おり」という。 本年の香美市役所の大 って取り組む決意です。 を解決すべく、 スピード感を持 の大きな仕事

ても、

もちろん業務全般につきまし

を最大限生か

、限生かし、香美市民に頼これまで同様、職員の力

少しでも多くの課題 残り 助する予算」を、 そのため

の任期で、期が折り返

り返しとなります。

月で、

期目の

安心・安全で、活力のある 元気な香美市を目指して

香美市長

よりみつ こういちろう 依光 晃一郎

KAMI CIT

上げて行きたいと思っておりまて頂きたく、市民を挙げて盛りるくのお客様に香美市を訪れ 算で計上させて頂きます。 多く 「市民の提案へ補 令和6年度予

をお願い

また皆様のご健勝

げ、新年の挨拶といたします。とご多幸を心からお祈り申した

てま

ります。

の皆様のさらなるご支援

られる市役所を目指し、

お慶び申しお農び申して

し上げます。

新型コ

皆様には新春をお健やかにお迎えのことと、しておめでとうございます。

とうござ

心より あけま

お慶びを申

げ

ます

はして

健やか

なと

うございます

初春をお迎えのことと

香美市

KAMI C

点を迎え、香美が5類となり、 かし、 やなせたかし先生と、それるNHK連続テレビ小 防止のため、 多い年であったと思います。 流ができた年となりました。し ひ開催したいと考えてい ができませんでした。 を断念したことから、 議会におきましても、 域活動が行われ、 さて、 皆様にとりまして、 今なお続く物価高騰によ 令和7年春から放送さ 2われ、人と人との交香美市3大祭りや地 議会報告会の 年年ぶりに転換コロナウイルス 今年はぜ 意見交換 感染拡大 苦労の ます 開催

市民の皆様の一層のご支援・
古政と一致協力してまいります。
はまざまな課題の解決に向け、 を設置いたしました。香美市議朝ドラ「あんぱん」特別委員会研究を行う目的で、昨年12月に会も執行部と一体となり調査・ ご協力をお願い中市民の皆様の一 に発信するチャン決定されました。 会は、 ともに、ご健勝、 りご祈念いたしまして、 に満足していただけるよう、 予想される多くの観光客の皆様 今後も香美市の将来像を 、ンスであります。



香美市議会議長

市民の皆様と共に 希望と活力あるまちづく

Kamı

2024年1月号